

## SAMEDI 21 DÉCEMBRE

**8h30 à 9h**  
 Introduction à la méditation  
 avec Edith mEDITHe  
 RDV salle St-James

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants avec Élie  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
 Hatha yoga avec Élie  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire

## DIMANCHE 22 DÉCEMBRE

**8h30 à 9h**  
 Introduction à la méditation  
 avec Edith mEDITHe  
 RDV salle St-James

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants avec Élie  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
 Yoga vinyasa avec Élie  
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël  
 avec Jezz biscuit**  
**13h à 13h45** – Parents-enfants  
**et 14h à 14h45** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire

## LUNDI 23 DÉCEMBRE

**8h30 à 9h**  
 Introduction à la méditation  
 avec Edith mEDITHe  
 RDV salle St-James

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants avec Véro  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
 Pilates avec Véro  
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël  
 avec Jezz biscuit**  
**13h à 13h45** – Parents-enfants  
**et 14h à 14h45** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire

## MARDI 24 DÉCEMBRE

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants  
 avec Élie  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
 Yoga vinyasa  
 avec Élie  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire

## MERCREDI 25 DÉCEMBRE

**14h à 15h**  
 Pause petits  
 gourmands  
 RDV Légendaire

*Joyeux Noël!*

## ACTIVITÉS TOUS LES JOURS DU 22 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER

**FOYERS EXTÉRIEURS AVEC  
 GUIMAUVES GRILLÉES**  
 À partir de 16 h.

**ENOMATIC POUR LE VIN (\$)**  
 Carte disponible à la réception.

**OUVERTURE DE LA PATINOIRE**  
 selon l'horaire et les recommandations  
 émises par la municipalité de Lac-Beauport.

**JEUX GONFLABLES DANS LA SALLE DE BAL  
 de 8 h à 20 h.**  
 Les enfants âgés de moins de 10 ans  
 doivent être surveillés par un parent.

## JEUDI 26 DÉCEMBRE

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants  
 avec Élie  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
 Yoga vinyasa avec Élie  
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël  
 avec Jezz biscuit**  
**13h à 13h45** – Parents-enfants  
**et 14h à 14h45** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire

## VENDREDI 27 DÉCEMBRE

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants avec Véro  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
 Yoga-pilates avec Véro  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire

**Atelier de peinture de boules  
 de Noël avec Claudine**  
**15h à 16h** – Parents-enfants  
**16h30 à 17h30** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James

**20h – Soirée astronomie :**  
**Conférence et observation**  
 RDV salle St-James

## SAMEDI 28 DÉCEMBRE

**9h15 à 10h**  
 Yoga parents-enfants  
 avec Véro  
 RDV salle St-James

**9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15**  
 Bricolage avec Claudine  
 RDV Fun club

**10h15 à 11h15**  
 Yin-yang yoga avec Véro  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
 Pause petits gourmands  
 RDV Légendaire



*Joyeuses Fêtes!*

## DIMANCHE 29 DÉCEMBRE

**9h30 à 10h15**  
 et **10h30 à 11h15**  
**Bricolage**  
 avec **Claudine**  
 RDV Fun club

**10h à 17h**  
**Marché de Noël**  
 RDV Légendaire



## LUNDI 30 DÉCEMBRE

**14h à 15h**  
**Pause petits gourmands**  
 RDV Légendaire



## MARDI 31 DÉCEMBRE

**9h15 à 10h**  
**Yoga parents-enfants avec Élie**  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
**Hatha yoga avec Élie**  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
**Pause petits gourmands**  
 RDV Légendaire

## MERCREDI 1<sup>ER</sup> JANVIER

**14h à 15h**  
**Pause petits gourmands**  
 RDV Légendaire

*Bonne Année!*



## GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. À vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié.

- ~ Activités sportives animées par un.e entraîneur.e
- ~ Salle d'entraînement
- ~ Salle de jeux pour les enfants
- ~ Feux de foyer, guimauves
- ~ Billard
- ~ Ateliers artistiques
- ~ Prêt de jeux pour la chambre
- ~ Patins à glace
- ~ Raquettes et bâtons de marche
- ~ Fatbikes
- ~ Trotinettes des neiges
- ~ Et plus!



## JEUDI 2 JANVIER

**9h15 à 10h**  
**Yoga parents-enfants avec Élie**  
 RDV salle St-James

**10h15 à 11h15**  
**Yoga vinyasa avec Élie**  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
**Pause petits gourmands**  
 RDV Légendaire

**Atelier de peinture de boules de Noël avec Claudine**  
**15h à 16h** – Parents-enfants  
 et **16h30 à 17h30** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James

## VENDREDI 3 JANVIER

**9h15 à 10h**  
**Yoga parents-enfants avec Élie**  
 RDV salle St-James  
**10h15 à 11h15 – Hatha yoga avec Élie**  
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël avec Jezz biscuit**  
**13h à 13h45** – Parents-enfants  
 et **14h à 14h45** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James

**14h à 15h – Pause petits gourmands**  
 RDV Légendaire

**Atelier de peinture de boules de Noël avec Claudine**  
**15h à 16h** – Parents-enfants  
 et **16h30 à 17h30** – Ados et adultes  
 RDV salle St-James  
**20h – Soirée astronomie : Conférence et observation**  
 RDV salle St-James

## SAMEDI 4 JANVIER

**9h15 à 10h**  
**Yoga parents-enfants avec Élie**  
 RDV salle St-James

**9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15**  
**Bricolage avec Claudine**  
 RDV Fun club

**10h15 à 11h15**  
**Yoga vinyasa avec Élie**  
 RDV salle St-James

**14h à 15h**  
**Pause petits gourmands**  
 RDV Légendaire

## DIMANCHE 5 JANVIER

**9h15 à 10h**  
**Yoga parents-enfants avec Véro**  
 RDV salle St-James

**9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15**  
**Bricolage avec Claudine**  
 RDV Fun club

**10h15 à 11h15**  
**Yoga-pilates avec Véro**  
 RDV salle St-James

Le **FUN CLUB** sera supervisé à tous les jours du samedi 21 décembre au dimanche 5 janvier de 8 h à 22 h.

Pour les activités le matin, réservez avant 21 h le soir précédent. Pour les activités en après-midi et soirée, réservez avant 12 h (midi) du jour même sur notre application LoungeUp.

